TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan®

Body Composition Monitor

Model : BC-587

(Eng) Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

(D) Bedienungsanleitung
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

(F) Mode d'emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

(NL) Gebruiksaanwijzing
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

(I) Manuale di Istruzioni
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

(E) Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

(Ru) Инструкция по эксплуатации
Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для будущих обращений.

E

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita.
Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

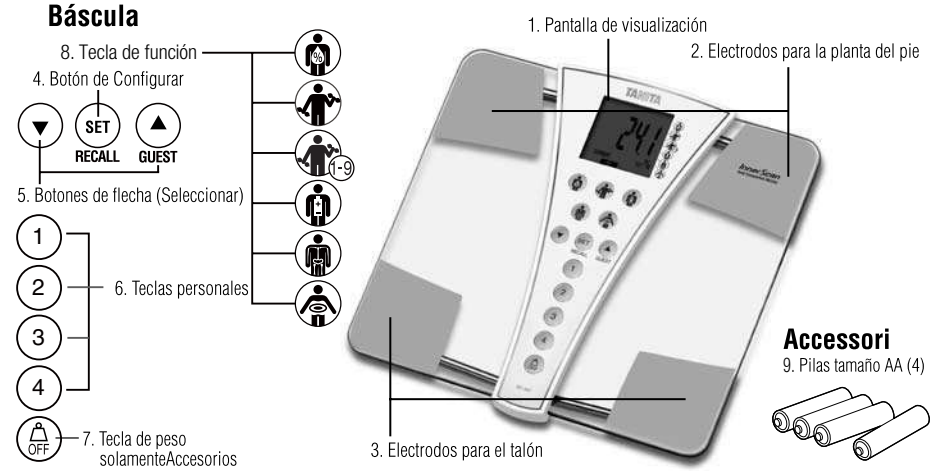
Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

Notas importantes para los usuarios

Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (7–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.
Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.
Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

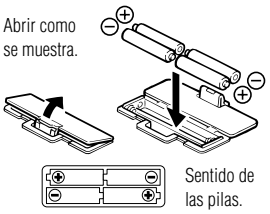
Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratacióno la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

CARACTERISTICAS Y FUNCIONES



E

PREPARACIONES ANTES DEL USO



⚠ Instalación de las pilas

Abrir la tapa de las pilas situada en la parte posterior de la báscula. Insertar como se indica las baterías AA suministradas.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

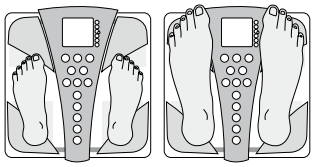
Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia.
Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS



Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula. Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde “Introducción y alamacenamiento de datos personales en la memoria” (pág. 38)

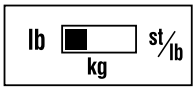
E

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

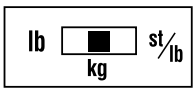
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

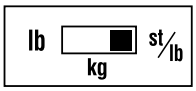
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



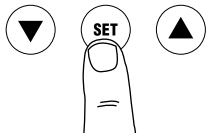
st-lb (Apedrea-libra)



INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado". El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

1. Encendido de la unidad



Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar (⏢) a la máquina a apagarse.

2. Selección de un número de Tecla personal

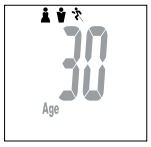
Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

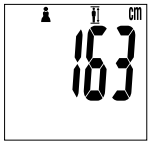
4. Selección de sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer ( ) u Hombre ( ) y el modo de Adulto normal o Atleta, después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



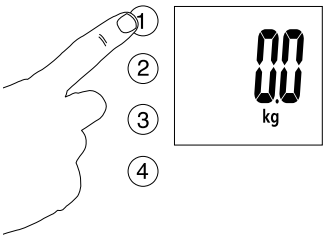
5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



E

CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL

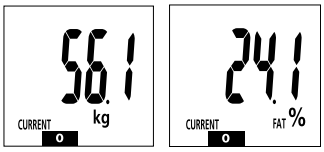


1. Pulse la tecla Personal y párese sobre el monitor.

Pulse su Tecla personal preprogramada. (Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Error" en la pantalla.) La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 30 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.



2. Observe sus mediciones

Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "00000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.
Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.
Después de realizado el cálculo de porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior del display, parpadeará una barra negra que identifica su posición en los niveles de grasa corporal para su edad y sexo.

Nota: No baje de la bascula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

Para ver las otras mediciones, pulse cada una de las teclas de función mientras visualice en el display el peso y el porcentaje de grasa corporal.
Pulse la misma tecla de función para visualizar nuevamente el peso y el % de grasa corporal.

Nota: Los siguientes valores son aplicables sólo a personas adultas de entre 18 y 99 años de edad.

% de agua corporal total

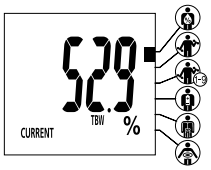
grasa visceral

masa ósea

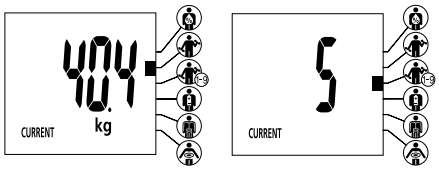
masa muscular / complexión física

BMR / edad metabólica

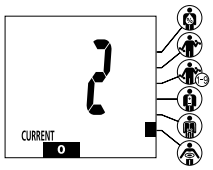
• Pulse la tecla para visualizar el % de agua corporal total.



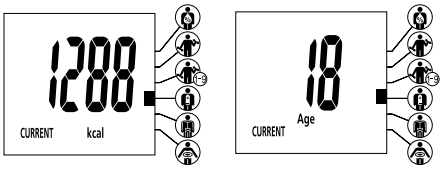
• Pulse la tecla para visualizar la masa muscular y la complexión física.



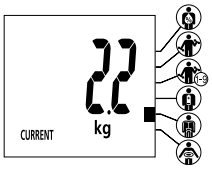
• Pulse la tecla para visualizar el nivel de grasa visceral y la calificación.



• Pulse la tecla para visualizar y BMR y la edad metabólica.



• Pulse la tecla para visualizar la masa ósea.



3. Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular y complexión física
- BMR y edad metabólica
- Masa ósea
- Nivel de grasa visceral

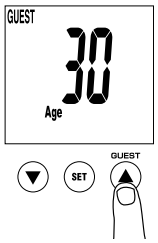
Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.
Las visualizaciones mostrarán automáticamente las lecturas anteriores de peso y % de grasa corporal.
Para ver otras lecturas anteriores, pulse la tecla de función apropiada para cada lectura que desee.
(Pulsando la misma tecla de función dos veces puede ver los resultados anteriores de peso y % de grasa corporal.)

Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.

Nota: Para los niños (entre 7 y 17 años), la unidad sólo mostrará el Peso y el Porcentaje de grasa corporal.

E

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.
Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE

Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá "0.0" y la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**
  Consulte "Cambiando el modo del peso" en la pág. 38.
- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño.
  La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **"Error" aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.38
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

E

Especificaciones
BC-587

Capacidad de peso
200 kg

Incrementos de peso
0.1 kg

Incrementos de grasa corporal
0.1%

Datos personales
4 memorias

Alimentación
4 pilas de tamaño AA (incluidas)

Consumo de energía
Máximo de 100 mA

Corriente de medición
50 kHz, 6.25 kHz, 100 µA

Nota:
Estas marcas pueden encontrarse en las pilas que contienen contaminantes: **Pb Pb** = La pila contiene plomo,
Cd Cd = La pila contiene cadmio,
Hg Hg = La pila contiene mercurio.

⚠ ¡Está prohibido mezclar las pilas con los desechos de consumo!

Como consumidor, usted está legalmente obligado a devolver las pilas usadas o descargadas. Usted puede depositar sus pilas viejas en los puntos públicos de recolección de su ciudad, o donde se venden las pilas correspondientes y donde se han establecido cajas de recolección específicamente marcadas. En caso de desechar el equipo, las pilas deberán retirarse de éste y depositarse también en los puntos de recolección.

CE Esta aparato tiene suppression antiparasitaria según la directive CEE vigente 2004/108/CE